

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Kesepian**

###### **a. Pengertian Kesepian**

Kesepian diartikan oleh Peplau & Perlman (Peplau, 1998) sebagai perasaan dirugikan dan tidak terpuaskan yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki. ( Deaux, Dane & Wrightsman, 1993) menyimpulkan bahwa ada tiga elemen dari definisi kesepian yang dikemukakan oleh Peplau & Perlman, yaitu :

- a . Merupakan pengalaman subyektif, yang mana tidak bisa diukur dengan observasi sederhana.
- b . Kesepian merupakan perasaan yang tidak menyenangkan.
- c . Secara umum merupakan hasil dari kurangnya / terhambatnya hubungan sosial.

Menurut Robert Weiss (Santrock, 1992 : 113), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian. Selanjutnya, kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidak

bahagiaa, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri dan malu.

Kesepian berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Menurut Brehm & Kassin (Brehm, 1992), kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

#### **b. Jenis - Jenis Kesepian**

Weiss (Santrock, 1992) menyebutkan adanya dua bentuk kesepian yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda-beda, yaitu

- a. Isolasi Emosional (*Emotional Isolation*) adalah suatu bentuk kesepian yang munculan ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim. Orang dewasa yang masih lajang, pasangan yang sudah bercerai, atau ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami kesepian jenis ini.
- b. Isolasi Sosial (*Social Isolation*) adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya. Misalnya tidak ikut berpartisipasi dalam

kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, atau tidak mendapat peran-peran yang berarti. Salah satu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

Menurut Young (Weiten & Lloyd, 2008) kesepian dapat dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya, yaitu:

- a. *Transient Loneliness* yakni perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, yang banyak dialami individu ketika kehidupan sosialnya sudah cukup layak. *Transient Loneliness* hanya berlangsung sebentar saja, seperti ketika mendengarkan sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.
- b. *Transitional Loneliness* yakni ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya. Seseorang menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya tersebut (misalnya meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru).
- c. *Chronic Loneliness* adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. Kesepian kronis berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak dapat dihubungkan dengan stressor yang spesifik. Orang yang mengalami Kesepian kronis bisa saja berada dalam kontak sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dalam interaksi tersebut dengan orang lain (Peplau, 1982). Sebaliknya, individu yang

memiliki kemampuan sosial tinggi, yaitu meliputi kemampuan untuk bersahabat, kemampuan berkomunikasi, kesesuaian perilaku nonverbal dan respon terhadap orang lain, memiliki sistem dukungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang rendah.

### c. Penyebab Kesepian

Menurut Brehm (1992) terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, yaitu :

a) Ketidakadaanya kekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang.

Menurut Brehm (1992) hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak kuat. Rubenstein dan Shaver (1979) menyimpulkan beberapa alasan yang banyak dikemukakan oleh orang yang kesepian, yaitu sebagai berikut :

- 1) *Being Unattached* : Tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangannya.
- 2) *Alienation* : Merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
- 3) *Being Alone* ; Pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, selalu sendirian.
- 4) *Forced Isolation* : Dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.

5) *Dislocation* : Jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan (Brehm, 1992).

Dua kategori pertama dapat dibedakan menurut tipe kesepian dari Weiss yaitu Isolasi Emosional (*Being Unattached*) dan Isolasi Sosial (*Alienation*). Kelima kategori ini juga dapat dibedakan berdasarkan penyebabnya, yaitu *Being Unattached*, *Alienation* dan *Being Alone* disebabkan oleh karakteristik individu yang kesepian, sedangkan *Forced Isolation* dan *Dislocation* disebabkan oleh karakteristik orang-orang yang berada di sekitar lingkungan individu yang merasa kesepian.

b) Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan Menurut Brehm (1992) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami kesepian. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Menurut Peplau (Brehm, 1992), perubahan itu dapat muncul dari beberapa sumber yaitu :

1. *Perubahan Mood Seseorang.*

Jenis hubungan yang diinginkan seseorang ketika sedang senang

berbeda dengan jenis hubungan yang diinginkan ketika sedang sedih. Bagi beberapa orang akan cenderung membutuhkan orangtuanya ketika sedang senang dan akan cenderung membutuhkan teman-temannya ketika sedang sedih.

## 2. *Usia.*

Seiring dengan bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa berbagai perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan orang itu terhadap suatu hubungan. Jenis persahabatan yang cukup memuaskan ketika seseorang berusia 15 tahun mungkin tidak akan memuaskan orang tersebut saat berusia 25 tahun.

## 3. *Perubahan Situasi.*

Banyak orang tidak mau menjalin hubungan emosional yang dekat dengan orang lain ketika sedang membina karir. Namun, ketika karir sudah mapan orang tersebut akan dihadapkan pada kebutuhan yang besar akan suatu hubungan yang memiliki komitmen secara emosional. Brehm (1992) menyimpulkan bahwa pemikiran, harapan dan keinginan seseorang terhadap hubungan yang dimiliki dapat berubah. Jika hubungan yang dimiliki orang tersebut tidak ikut berubah sesuai dengan pemikiran, harapan dan keinginannya maka orang itu akan mengalami kesepian.

- c) *Self-Esteem* Kesepian berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah.

Orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial (misalnya berbicara didepan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal). Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami kesepian.

- d) *Perilaku Interpersonal*. Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian, orang yang mengalami kesepian akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan dan intensi (kecenderungan untuk berperilaku) orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan.

Orang yang mengalami kesepian cenderung terhambat dalam keterampilan sosial, cenderung pasif bila dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian dan ragu-ragu dalam mengekspresikan pendapat di depan umum. Orang yang mengalami kesepian cenderung tidak responsif dan tidak sensitif secara sosial. Orang yang mengalami kesepian juga cenderung lambat dalam membangun keintiman dalam hubungan yang dimilikinya dengan orang lain. Perilaku ini akan membatasi kesempatan orang itu untuk bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi yang tidak memuaskan (Brehm, 1992).

- e) *Atribusi Penyebab*. Menurut pandangan Peplau dan Perlman (Brehm, 1992) perasaan kesepian muncul sebagai kombinasi dari adanya kesenjangan hubungan sosial pada individu ditambah dengan atribusi penyebab. Atribusi penyebab dibagi atas komponen internal-eksternal dan stabil-tidak stabil.

#### **d. Perasaan Individu Ketika Mengalami Kesepian**

Ketika mengalami kesepian, individu akan merasakan ketidakpuasan, kehilangan, dan *distress*. Namun, hal ini tidak berarti bahwa perasaan ini sama di setiap waktu. Faktanya menunjukkan bahwa orang-orang yang berbeda bisa saja memiliki perasaan kesepian yang berbeda dalam situasi yang berbeda pula (Brehm, 1992).

Berdasarkan survei mengenai kesepian yang dilakukan (Brehm, 1992) diuraikan bahwa terdapat empat jenis perasaan yang dialami oleh orang yang kesepian, yaitu:

##### **A . *Desperation***

*Desperation*, merupakan perasaan keputusasaan, kehilangan harapan, serta perasaan yang sangat menyedihkan sehingga seseorang mampu melakukan tindakan nekat. Beberapa perasaan yang spesifik dari *Desperation* adalah:

- 1) Putus asa, yaitu memiliki sedikit harapan dan siap melakukan sesuatu tanpa memperdulikan bahaya pada diri sendiri maupun orang lain,



- 2) Tidak berdaya, yaitu membutuhkan bantuan orang lain tanpa kekuatan mengontrol sesuatu atau tidak dapat melakukan sesuatu,
- 3) Takut, yaitu ditakutkan atau dikejutkan oleh seseorang atau sesuatu, sesuatu yang buruk akan terjadi,
- 4) Tidak punya harapan, yaitu tidak mempunyai pengalaman, tidak menunjukkan harapan,
- 5) Merasa ditinggalkan, yaitu ditinggalkan atau dibuang seseorang,
- 6) Mudah mendapat kecaman atau kritik, yaitu mudah dilukai baik secara fisik maupun emosional,

#### *B. Impatient Boredom.*

*Impatient Boredom* yaitu rasa bosan yang tidak tertahankan, jenuh, tidak suka menunggu lama, dan tidak sabar. Beberapa indikator *Impatient Boredom* seperti :

- 1) Tidak sabar, yaitu menunjukkan perasaan kurang sabar, sangat menginginkan sesuatu,
- 2) Bosan, yaitu merasa jemu,
- 3) Ingin berada di tempat lain, yaitu seseorang yang merasa dirinya berada di tempat yang berbeda dari tempat individu tersebut berada saat ini,
- 4) Kesulitan, yaitu khawatir atau cemas dalam menghadapi suatu keadaan,
- 5) Sering marah, yaitu penuh dengan rasa kemarahan,

- 6) Tidak dapat berkonsentrasi, yaitu tidak mempunyai keahlian, kekuatan, atau pengetahuan dalam memberikan perhatian penuh terhadap sesuatu.

### C. *Self-Deprecation.*

*Self-Deprecation* yaitu suatu perasaan ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalahnya, mulai menyalahkan serta mengutuk diri sendiri. Indikator *Self-Deprecation* diantaranya

- 1) Tidak atraktif, yaitu suatu perasaan ketika seseorang tidak senang atau tidak tertarik terhadap sesuatu,
- 2) Terpuruk, yaitu sedih yang mendalam, lebih rendah dari sebelumnya,
- 3) Bodoh, yaitu menunjukkan kurangnya intelegensi yang dimiliki,
- 4) Malu, yaitu menunjukkan perasaan malu atau keadaan yang sangat memalukan terhadap sesuatu yang telah dilakukan,
- 5) Merasa tidak aman, yaitu kurangnya kenyamanan.

### D. *Depression*

*Depression* menurut merupakan tahapan emosi yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain, serta kurang tidur. Indikator *depression* menurut Brehm (1992) yaitu :

- 1) Sedih, yaitu tidak bahagia atau menyebabkan penderitaan,
- 2) Depresi, yaitu murung, muram, sedih,
- 3) Hampa, yaitu tidak mengandung atau merasa apa-apa atau tidak ada

sama sekali, tidak memiliki nilai atau arti,

- 4) Terisolasi, yaitu jauh dari orang lain,
- 5) Menyesali diri, yaitu perasaan kasihan atau simpati pada diri sendiri,
- 6) Melankolis, yaitu perasaan sedih yang mendalam dan dalam waktu yang lama,
- 7) Mengasingkan diri, yaitu menjauhkan diri sehingga menyebabkan seseorang menjadi tidak bersahabat,
- 8) Berharap memiliki seseorang yang spesial, yaitu individu mengharapkan memiliki seseorang yang dekat dengan individu dengan lebih intim.

#### **e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian diantaranya:

##### **A. Usia**

Orang yang berusia tua memiliki stereotipe tertentu di dalam masyarakat. Banyak orang yang menganggap semakin tua seseorang semakin merasa kesepian. Tetapi banyak penelitian yang telah membuktikan stereotipe ini keliru. Berdasarkan penelitian Ostrov & Offer (Brehm, 1992) ditemukan bahwa orang yang paling merasakan kesepian justru berasal dari orang-orang yang berusia remaja dan dewasa awal. Fenomena ini kemudian diteliti lagi oleh Perlman pada tahun 1990 dan menemukan hasil yang sama bahwa kesepian lebih tinggi di antara remaja dan

dewasa muda dan lebih rendah di antara orang-orang yang lebih tua. Menurut Brehm (1992) orang-orang yang lebih muda menghadapi banyak transisi sosial yang besar, seperti meninggalkan rumah untuk pertama kali, merantau, memasuki dunia kuliah, atau memasuki dunia kerja *full time* untuk pertama kalinya, yang mana semuanya ini dapat menyebabkan kesepian. Sejalan dengan bertambahnya usia, kehidupan sosial menjadi semakin stabil. Dengan bertambahnya usia seiring dengan meningkatnya keterampilan sosial seseorang dan menjadi semakin realistik terhadap hubungan sosial yang diharapkan.

#### B. Status Perkawinan

Secara umum, orang yang tidak menikah lebih merasa kesepian bila dibandingkan dengan orang yang sudah menikah (Brehm, 1992). Perbedaan ini diperhitungkan dengan membandingkan antara orang yang menikah dengan orang yang bercerai (Brehm, 1992). Ketika kelompok orang yang menikah dan kelompok orang yang belum menikah dibandingkan, kedua kelompok ini menunjukkan level kesepian yang sama (Brehm, 1992). Berdasarkan penelitian ini Brehm menyimpulkan bahwa kesepian lebih merupakan reaksi terhadap kehilangan hubungan perkawinan (*Marital Relationship*) daripada ketidakhadiran dari pasangan suami atau istri pada diri seseorang.

### *C. Gender*

Studi mengenai kesepian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan Kesepian antara laki-laki dan perempuan. Menurut Borys dan Perlman (Brehm, 1992) laki-laki lebih sulit menyatakan kesepian secara tegas bila dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan oleh stereotipe peran gender yang berlaku dalam masyarakat. Berdasarkan stereotipe peran gender, pengekspresian emosi kurang sesuai bagi laki-laki bila dibandingkan dengan perempuan (Deaux, Dane & Wrightsman, 1993).

### *D. Status Sosial Ekonomi*

Weiss (Brehm, 1992) melaporkan fakta bahwa individu dengan tingkat penghasilan rendah cenderung mengalami kesepian lebih tinggi daripada individu dengan tingkat penghasilan tinggi.

### *E. Karakteristik Latar Belakang yang Lain*

Rubeinsein & Shaver (Brehm, 1992) menemukan satu karakteristik latar belakang seseorang yang kuat sebagai prediktor kesepian. Individu dengan orang tua yang bercerai akan lebih kesepian bila dibandingkan dengan individu dengan orang tua yang tidak bercerai. Semakin muda usia seseorang ketika orangtuanya bercerai semakin tinggi tingkat kesepian yang akan dialami orang tersebut ketika dewasa.

Tetapi hal ini tidak berlaku pada individu yang orangtuanya meninggal ketika individu tersebut masih kanak-kanak, individu tersebut tidak lebih kesepian ketika dewasa bila dibandingkan dengan individu dengan orang tua yang berpisah semasa kanak-kanak atau remaja. Menurut Brehm (1992). Proses perceraian meningkatkan potensi anak-anak dengan orangtua yang bercerai untuk mengalami kesepian ketika anak-anak tersebut dewasa.

#### **f. Reaksi Terhadap Kesepian**

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Shaver & Rubenstein (Brehm, 1992) disimpulkan beberapa reaksi terhadap kesepian, yaitu:

- a . Melakukan kegiatan aktif. Reaksi terhadap kesepian yang berupa kegiatan-kegiatan aktif dan membangun terhadap diri sendiri, seperti : belajar atau bekerja, menulis, mendengarkan musik, melakukan olahraga, melakukan hobi, pergi ke bioskop, membaca atau memainkan alat musik.
- b . Membuat kontak sosial. Reaksi terhadap kesepian berupa membuat kontak sosial dengan orang lain, seperti: menelepon teman, mengunjungi seseorang.
- c . Melakukan kegiatan pasif. Reaksi terhadap kesepian yang sifatnya pasif, seperti: menangis, tidur, duduk dan berpikir, tidak melakukan apapun,

- makan berlebihan, memakan obat penenang, menonton televisi, mabuk.
- d. Kegiatan selingan yang kurang membangun. Reaksi terhadap kesepian berupa menghabiskan uang dan berbelanja.

## 2. Kecanduan Internet

### a. Kecanduan

Kecanduan merupakan suatu hubungan emosional dengan suatu objek atau kejadian, dimana individu yang mengalaminya mencoba untuk menemukan kebutuhannya terhadap intimitas. *Kecanduan* (pada tingkat yang paling dasar) adalah sebuah usaha untuk mengontrol dan memenuhi keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan. Menurut Arthur T. Horvart (1989) dari *Center for Cognitive Therapy*, *Kecanduan* adalah:

*“An activity or substance we repeatedly crave to experience,  
and for which we are willing if necessary to pay a price  
(or negative consequences).”*

Berdasarkan definisi di atas kecanduan berarti tidak hanya hanya terhadap zat saja tetapi juga terhadap aktivitas tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif. Masih menurut Hovart, contoh kecanduan bisa bermacam-macam, diantaranya karena zat atau aktivitas tertentu seperti *Sexual Activity*, *Gambling*, *Overspending*, *Shoplifting*, dan sebagainya.

Kecanduan tidak selalu menjadi lebih kuat seiring dengan berjalannya waktu. Jika kenyamanan yang diperoleh dari kecanduan merupakan reduksi dari *mood* yang negatif maka kecanduan dapat menjadi salah satu alternatif *coping stress*. Kecanduan yang kuat akan menyebabkan perilaku adiktif tersebut terintegrasi dalam aspek kehidupan individu.

#### **b. Tahap - Tahap Kecanduan**

Tashman (2008) mengungkapkan kecanduan terdiri dari 3 tahapan.

Ketiga tahapan tersebut yaitu:

a . Tahap pertama disebut dengan *Internal Change* (Perubahan Internal).

Tahap ini ditandai dengan individu yang mulai menyadari perubahan *mood* yang dialaminya ketika individu tersebut terlibat dengan sumber kecanduan. Perasaan menjadi mudah marah, dan pada umumnya, menarik diri dan menjauhkan dirinya dari masalah-masalah dan perasaan yang tidak menyenangkan. Individu akan makin merasa kecanduan dengan sumber kecanduan ketika merasakan *stress*. Mulai tahap ini, individu mulai merasa kecanduan dengan sumber kecanduan. Individu akan menjauh dari orang lain dan mengalami pengalaman kecanduan.

b . Tahap kedua disebut dengan *Life Style Change* (Perubahan Gaya Hidup).

Pada tahap ini, individu membangun kehidupannya disekitar sumber kecanduan. Saat ini individu berada pada tingkat ini, individu mulai



tidak dapat mengontrol tingkah lakunya. Individu akan berupaya mengatur kehidupannya disekitar sumber kecanduan. Ketika individu tersebut tidak berhubungan langsung dengan sumber kecanduan, maka individu akan terus-menerus memikirkannya.

- c . Tahap ketiga disebut dengan *Life Breakdown* (Rusaknya Kehidupan). Pada tahap ini, individu menganggap semua yang dilakukan benar, menurut dirinya. Tidak ada yang salah atau gagal. Individu menjadi sulit mengendalikan perasaannya dan sangat sulit berdiskusi mengenai masalah dalam kehidupannya.

### **c. Pengertian Kecanduan Internet**

Gangguan kecanduan internet adalah pola penggunaan internet yang maladaptive, yang menghasilkan pengrusakan atau distress secara klinis yang terwujud dalam tiga atau lebih kriteria kecanduan internet, yang terjadi kapanpun selama 12 bulan yang sama (Goldberg, 1996) dalam mendefinisikan kecanduan internet sebagai kelainan yang muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya (*Virtual Reality*) pada layar komputernya lebih menarik dari pada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari (Orzack,1999). Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecanduan internet adalah kecondongan penggunaan internet secara patalogis dan kompulsif, yang muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya (*Virtual Reality*) pada layar komputernya lebih menarik dari pada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari.

Ferris (1997) mengungkapkan bahwa sebagaimana kecanduan yang lainnya, kecanduan internet dapat diartikan sebagai suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi *Tolerance* (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama), *Withdrawal Symptom* (khususnya menimbulkan tremor, kecemasan, dan perubahan *mood*), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya hubungan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas).

Kecanduan internet diartikan Young (1998) sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online* (Weiten & Llyod, 2008). Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet (Weiten & Llyod, 2008).

Pada edisi bulan maret dari *American Journal of Psychiatry*, Jerald Block mengatakan bahwa kecanduan internet atau *Web Abused* atau kecanduan internet akan dimasukkan ke dalam bukunya yang berjudul *the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Dengan kata lain, kecanduan internet sudah secara tertulis dimasukkan dalam kategori mental disorder. Seperi jenis kecanduan lainnya, para pengguna internet dilaporkan mengalami rasa kecanduan atau ketertarikan yang terus-menerus (pada software yang lebih baik, mesin yang lebih cepat, dan sebagainya), Keluar

(*logging off*) dari dunia internet akan menyebabkan kesakitan dan rasa tidak enak yang sangat, kehilangan rasa akan waktu, dan hubungan sosial yang negatif (karena pengguna internet lebih suka untuk berhubungan dengan hal-hal tidak nyata yang ada dalam internet).

Berdasarkan pengertian pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu menggunakan internet, merasa dunia maya lebih menarik dibandingkan kehidupan nyata, dan mengalami gangguan dalam hubungan sosialnya.

#### **d. Penyebab Kecanduan internet**

##### *a. Anonimitas*

Didunia maya banyak ditemui nama dan identitas palsu. Ini adalah salah satu umpan bagi orang-orang yang memiliki sifat rendah diri untuk bisa membaur dalam dunia maya. Kimberly Young memiliki hipotesis, bahwa mereka yang menderita masalah psikologis mungkin bisa menggunakan anonim dalam rangka menutupi kenyataan yang ada. Misalnya, orang dengan harga diri rendah dapat memberikan diri nama palsu yang menakjubkan hanya untuk meningkatkan harga diri.

*b. Perilaku*

Sebagian besar peneliti hingga saat ini setuju bahwa kecanduan internet adalah beberapa jenis dari perilaku kecanduan. Misalnya, orang bisa menjadi kecanduan dengan kegiatan, bahkan ketika tidak ada ketergantungan fisiologis atau kecanduan dengan suatu kegiatan. Misalnya, makan terlalu banyak, pekerjaan, olahraga dan judi dapat kecanduan jika dilakukan secara berlebihan.

Berdasarkan studi *B.F Skinner* pada pengkondisian operan (*Operant Conditioning*), psikolog mengeluarkan penjelasan tentang perilaku orang yang mengalami kecanduan internet. Misalnya, mungkin ada anak yang sangat pemalu dan takut bertemu orang baru. Dia menghindari untuk berbicara dengan siapa pun yang orang yang baru dia kenal, dan akibatnya dia akan menghindari kecemasan yang muncul karena adanya pertemuan baru. Dia menghindari kecemasan dengan memperkuat perilakunya. Ini berarti bahwa ia mungkin terlibat dalam suatu perilaku (melarikan diri dari masalah) setiap kali ia bertemu orang baru.

Skenario di atas berkaitan dengan kecanduan dan khusus kecanduan internet dengan cara berikut : Internet memberikan banyak hal. Menawarkan cinta, kegembiraan, fisik, emosi, dan kenyamanan material, dan sarana untuk melarikan diri dari realitas melalui judi online, e-shopping, game online dan kegiatan menarik lainnya. Ini semua dapat bermanfaat. Jika seseorang ingin mendapatkan

penghargaan dari orang lain dan belajar bahwa Internet memberikan tempat untuk dia lari dari sebuah masalah, mendapatkan cinta atau mendapatkan banyak hal yang menyenangkan, ia mungkin akan berpaling ke internet pada saat ia merasa perlu memenuhi kebutuhan tersebut.

Ada indikasi bahwa masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dapat menjadi pemicu kecanduan internet. Orang sering menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah dan juga menenangkan perasaan tidak menyenangkan atau situasi stres dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, Internet menjadi *bunker* yang efektif untuk berlindung dari masalah (tapi hanya untuk sementara) membantu mereka untuk melupakan situasi tegang atau susah dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, mereka berulang kali akan menggunakan metode ini, dan cepat atau lambat, mereka akan kedalam dunia fantasi.

Perilaku teman-teman sebaya juga bisa mendorong seseorang menggunakan Internet. Seseorang menggunakan internet agar mendapatkan penerimaan dari kelompok teman-temannya.

### c. *Biologis*

Dari sudut pandang biologis, mungkin ada kombinasi gen yang membuat seseorang lebih rentan terhadap perilaku adiktif, sama seperti kasus di mana peneliti telah menemukan gen yang mempengaruhi

kerentanan seseorang untuk alkohol. Penjelasan lainnya termasuk ketidakseimbangan kimia dan *neurotransmitter*. Mungkin ada kromosom, hormon, dan kelebihan atau kekurangan bahan kimia yang diperlukan tertentu dan neurotransmitter yang mengatur aktivitas di otak dan seluruh sistem saraf.

Menurut perspektif ini, ini akan menyebabkan seorang individu menjadi rentan terhadap kecanduan. Beberapa peneliti berpikir bahwa ada perubahan kimia yang terjadi dalam tubuh ketika seseorang terlibat dalam perilaku adiktif. Benar, ada penelitian yang pasti yang menunjukkan bahwa beberapa obat bertindak untuk mengisi kesenjangan sinaptik dari neuron di otak, membingungkan operasi otak dan membuat otak mengirimkan informasi yang salah. Beberapa peneliti membandingkan efek Internet dengan ganja sebagai stimulan-psiko. Mereka berpendapat bahwa bahan kimia dalam ganja mengaktifkan rangsangan yang sama seperti ketika menggunakan Internet.

d. *Hubungan Sosial Dunia Maya*

Pada hampir 75% kasus, pecandu internet menggunakan aplikasi seperti *Chatting Room*, *Instant Messaging*, atau *Game Online* sebagai cara yang aman menjalin hubungan baru dan lebih percaya diri berhubungan dengan orang lain. Hal ini karena beberapa orang mungkin tidak memiliki keterampilan sosial yang akan memungkinkan mereka untuk

bertemu orang secara langsung. Selain itu, mereka menyingkirkan setiap orang asing atau orang-orang mereka tidak inginkan dengan hanya dengan "mem-block" mereka.

Selain itu, Internet memungkinkan orang untuk berhubungan dengan orang lain di seluruh dunia yang memiliki minat yang sama seperti mereka. Karena itu, mereka merindukan. "Tekstur hubungan online yang benar-benar berbeda," kata *Nan McCarthy*, penulis "*Chat*," "*Connect*," and "*Crash*" yang menggambarkan evolusi hubungan internet. McCarthy mengatakan dunia online yang mampu memajukan hubungan pada kecepatan yang lebih cepat, membuka pintu bagi keintiman. Email dan chat room adalah cara yang paling intim dalam bidang komunikasi. Melalui teks, memungkinkan satu pihak untuk mengungkapkan pemikiran mereka, dimana mereka mungkin merasa canggung untuk mengekspresikan dalam situasi berhadapan-hadapan.

#### **e. Penggolongan Kecanduan Internet**

Young, Pistner, O'Mara & Buchanan (1999) mengungkapkan kecanduan internet dapat digolongkan atas lima kelompok, yaitu:

##### *a. Cybersexual Kecanduan*

Individu yang mengalami kecanduan *Cybersex* atau pornografi melalui internet ditandai dengan ketergantungan melihat, men-download, dan berlangganan pornografi secara *online* atau individu dewasa yang terlibat dalam *chat-rooms* dengan fantasi seks dewasa.

*b. Cyber-Relational Kecanduan*

Individu yang mengalami kecanduan terhadap *chat rooms*, *IM*, *Facebook* atau situs hubungan pertemanan yang menimbulkan ketergantungan yang berlebihan terhadap hubungan *online*. Teman *online* menjadi lebih penting bagi individu dalam kehidupannya nyatanya termasuk keluarga dan teman-teman lain. Dalam banyak kasus, ini akan menimbulkan ketidakharmonisan rumah tangga dan gangguan dalam perkawinan.

*c. Net Compulsions*

Kecanduan pada permainan *online*, perjudian *online*, dan berbelanja secara *online* yang berlangsung dengan cepat dapat menimbulkan masalah mental baru pada zaman internet ini. Melalui akses cepat ke *casino virtual*, permainan interaktif, dan *eBay* (situs jual beli *online*) para pecandu kehilangan sejumlah uang dan terkadang menyebabkan gangguan pada pekerjaannya atau hubungan dengan orang terdekat.

*d. Information Overload*

Sejumlah data yang tersedia pada *World Wide Web* dapat menimbulkan perilaku kompulsif yang menuju pada ketergantungan melakukan *web surfing* dan pencarian sejumlah data. Individu akan menghabiskan sejumlah waktu untuk mencari dan mengumpulkan data dari *web* dan mengatur informasi tersebut. Kecenderungan *obsessive compulsive* dan penurunan produktivitas



kerja umumnya dihubungkan dengan perilaku ini.

*e. Computer Kecanduan*

Pada tahun 1980-an, permainan di komputer seperti *Solitaire* dan *Minesweeper* diprogram untuk setiap komputer dan penelitian menunjukkan bahwa bermain *game* komputer yang terus menerus menimbulkan masalah dalam lingkungan organisasi karena pekerja menghabiskan sebagian hari kerjanya untuk bermain dibandingkan bekerja. Permainan ini tidak melibatkan interaksi dan permainan tidak dilakukan secara *online*.

**f. Kriteria Diagnostik Kecanduan internet**

Diagnosis untuk kecanduan internet saat ini belum ada dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-Fourth Edition Text Revision-DSM IV-TR* (APA, 2000). Berdasarkan semua diagnosis yang ada dalam DSM IV-TR, *pathological gambling* dipandang paling mendekati dengan penggunaan internet yang bersifat patologis ini. Menggunakan *Pathological Gambling* sebagai model, kecanduan internet dapat didefinisikan sebagai sebuah gangguan pengontrolan yang bersifat impulsif yang tidak termasuk dalam *intoxicant* (Young, 1996).

Young (1996) mengembangkan delapan item kuesioner singkat yang disebut sebagai *Diagnostic Questionnaire* (DQ) yang merupakan modifikasi kriteria untuk *pathological gambling* sebagai alat ukur dalam mengenali penggunaan internet yang menyebabkan kecanduan, yaitu:

- a. Keasyikan dengan internet: Pecandu sering berpikir tentang Internet sementara dia sedang offline atau tidak dalam keadaan online.
- b. Kurang adanya kontrol diri : Pecandu merasa tidak mampu atau tidak mau bangun dari depan komputer dan berjalan kaki. Mereka duduk untuk online selama berjam-jam.
- c. Gelisah, sedih atau murung : Tak bisa dijelaskan kesedihan atau kemurungan saat tidak online, gelisah dan berharap untuk segera online.
- d. Menggunakan Internet sebagai anti depresan : Salah satu gejala umum dari banyak pecandu internet adalah suatu keharusan untuk menghibur diri sendiri oleh dengan selalu online..
- e. Ketidakjujuran dalam hal menggunakan internet : pengguna mungkin banyak berbohong kepada teman atau anggota keluarga tentang jumlah waktu yang mereka gunakan untuk online, atau mencari cara lain untuk menyembunyikan kedalaman keterlibatan mereka dengan internet.
- f. Hilangnya batas-batas atau hambatan : Berkaitan dengan batas-batas romantis atau seksual, seperti berbagi fantasi seksual secara *online* atau berpartisipasi dalam *cybersex*, hambatan ini juga bisa berupa hambatan keuangan atau hambatan sosial. Situs judi *online* dapat menyebabkan pecandu untuk mengeluarkan lebih banyak uang daripada mereka bermain di kasino dalam kehidupan nyata karena pengguna tidak pernah benar-benar melihat uang mereka menang atau kalah, sehingga lebih mudah untuk percaya uang itu tidak nyata.

- g. Penciptaan hubungan intim virtual dengan pengguna internet lainnya :  
Hubungan berbasis *web* sering menyebabkan mereka yang terlibat untuk menghabiskan jumlah berlebihan waktu untuk *online*.
- h. Kerugian dalam hubungan sosial yang signifikan karena terlalu sering menggunakan internet : Ketika pengguna terlalu banyak menghabiskan waktu untuk *online*, mereka sering mengabaikan hubungan pribadi mereka. Seiring waktu, hubungan tersebut dapat hancur di karenakan hal tersebut.

Berikut ini beberapa tanda - tanda umum kecanduan internet yang di sebutkan oleh Stephen Juan, seorang antropolog di *University of Sydney*, antara lain :

- a. Lupa waktu, Selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu di internet sehingga akan menguras waktu efektif yang ada.
- b. Jika tidak menggunakan internet, muncul gejala-gejala penarikan diri seperti perasaan stress, kecemasan, gelisah, mudah tersinggung, bergetar, menggigil, gerakan mengetik tanpa sadar, obsesif, hingga berkhayal atau bermimpi mengenai internet.
- c. Jika terhubung dengan internet, gejala-gejala penarikan diri tersebut akan berkurang ataupun akan menghilang.
- d. Mengakses internet lebih lama dari yang di niatkan sejak awal.
- e. Cukup banyak porsi kegiatan yang digunakan untuk aktivitas terkait internet, termasuk *e-mail*, *browsing*, dan *chatting*.

- f. Mengurangi kegiatan penting, baik dalam hal pekerjaan, sosial atau waktu senggang, demi menggunakan internet. Yang ada dalam pikirannya hanya internet dan internet, bahkan ketika dia sedang belajar, bermain atau bahkan sebelum tidur dia pasti memikirkan tentang internet.
- g. Hubungan sosial, pekerjaan, atau pendidikan juga terancam terganggu. Hal ini terjadi karena penggunaan internet yang secara berlebihan sehingga orang yang kecanduan internet tidak mempunyai waktu untuk berinteraksi atau mengerjakan hal lain yang sebenarnya lebih bermanfaat. Biasanya sifat orang yang kecanduan internet lebih tertutup, karena dia lebih sering berada pada dunianya sendiri dan jarang berinteraksi dengan orang lain. Internet digunakan untuk melarikan diri dari perasaan bersalah, tak berdaya, kecemasan, atau depresi.
- h. Menyembunyikan jumlah waktu yang digunakan untuk mengakses internet dari keluarga atau teman.
- i. Berani mengorbankan apapun demi koneksi internet, contohnya dia berani mencuri uang orang lain demi untuk mendapatkan akses internet, bahkan ada juga yang membunuh hanya demi koneksi internet.
- j. Kurang peka terhadap keadaan sekitar, selain itu karena kurang gerak maka biasanya orang yang kecanduan internet dimungkinkan lebih mudah terjangkit berbagai penyakit.

Menurut Goldberg, 1996 bahwa kriteria diagnostik untuk individu yang

mengalami kecanduan internet adalah sebagai berikut:

1. Toleransi, didefinisikan oleh salah satu dari hal-hal berikut :
  - Demi mencapai kepuasan, jumlah waktu penggunaan internet meningkat secara mencolok.
  - Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan internet secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama akan menurun secara mencolok, dan untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya seperti yang sebelumnya, maka pemakai secara berangsur-angsur harus meningkatkan jumlah pemakaian agar tidak terjadi toleransi.
2. Penarikan diri (*Withdrawal*) yang khas.
3. Penggunaan internet lebih sering atau lebih lama dari yang direncanakan sejak awal.
4. Terdapat keinginan yang tak mau hilang atau adanya usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet.
5. Menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan internet.
6. Kegiatan-kegiatan yang penting dari bidang sosial, pekerjaan, atau waktu senggang dihentikan karena lebih suka mengakses internet.
7. Penggunaan internet tetap dilakukan walaupun mengetahui adanya masalah-masalah fisik, sosial, pekerjaan, atau psikologis yang kerap timbul dan kemungkinan besar disebabkan atau diperburuk oleh penggunaan internet.

**g. Dampak Negatif Dari Kecanduan internet**

*a. Masalah Kesehatan :*

Konsekuensi dari ketergantungan zat adalah implikasi medis yang muncul, seperti sirosis hati akibat alkoholisme, atau peningkatan risiko stroke karena penggunaan kokain. Namun, risiko fisik yang muncul akibat kecanduan Internet relatif belum terkenal. Umumnya seorang pecandu internet menggunakan internet di mana saja dan kapan saja, dengan durasi waktu antara empat puluh sampai delapan puluh jam per minggu, dengan single sesi yang dapat bertahan hingga dua puluh jam. Untuk mengakomodasi penggunaan yang berlebihan seperti itu, pola tidur biasanya terganggu karena sampai larut malam *online*. Pecandu dalam sehari mungkin hanya bisa tidur antara 2 – 4 jam dalam semalam, dan paginya harus kembali untuk bekerja atau sekolah. Dalam kasus yang lebih ekstrim, konsumsi pil kafein atau minuman berkafein digunakan untuk memfasilitasi pecandu untuk *online* lagi. Pengurangan waktu tidur tersebut menyebabkan kelelahan berlebihan yang mengakibatkan menurunnya kemampuan imune tubuh, membuat pecandu rentan terhadap penyakit. Selain itu, perilaku *online* yang berkepanjangan membuat pecandu kurang bergerak atau kurang berolahraga yang dapat menyebabkan peningkatan risiko untuk mengalami kelelahan mata, kelelahan badan dan lainnya.

*b. Masalah Keluarga :*

Masalah Hubungan yang dihasilkan dari kecanduan Internet semakin meluas. Kimberly Young (1996) dari hasil survei menemukan bahwa sebanyak 53% masalah serius dalam sebuah hubungan muncul dalam kasus kecanduan internet. Pernikahan, hubungan kekasih, hubungan orangtua dan anak, dan persahabatan banyak yang menjadi rusak akibat perilaku pecandu. Pecandu akan banyak mengurangi kontak pribadi dengan orang lain dan lebih banyak meluangkan waktu untuk menyendiri dengan komputer.

Ketika perilaku kecanduan terus berlanjut, muncul penyangkalan yang ditunjukkan oleh para pecandu, dengan mengatakan hal seperti "*Saya tidak punya masalah*". *Online* menghabiskan lebih banyak waktu, yang akan mengakibatkan berkurangnya intensitas pertemuan dan waktu yang diluangkan antara pecandu dengan pasangannya atau anggota keluarga.

Pernikahan nampaknya yang paling parah terkena dampak dalam kasus kecanduan internet, dikarenakan sangat mempengaruhi tanggung jawab seseorang dan kewajiban di dalam rumah tangga. Pecandu, cenderung menggunakan Internet sebagai alasan untuk menghindari melaksanakan tugas harian yang harus dikerjakannya tetapi enggan melakukannya, seperti mencuci pakaian atau membersihkan rumah, dan lainnya. Bahkan tanggung jawab penting seperti merawat anakpun seringkali diabaikan. Sebagai contoh, seorang ibu lupa hal-hal seperti

menjemput anaknya dari sekolah, membuatkan mereka makan karena dia begitu fokus dengan internetnya.

Di USA, seorang pengacara, *Matrimonial*, melaporkan peningkatan kasus perceraian karena hubungan *cyber*. Seorang individu dapat membentuk hubungan *online* yang dapat mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan dengan seseorang dalam kehidupan nyata. Pasangan kecanduan menolak untuk terlibat dalam aktivitas yang telah biasa dilakukan sebelumnya seperti pergi keluar untuk makan malam atau jalan-jalan, dan lebih memilih hubungan dengan sahabat *online*. Kesempatan untuk melakukan hubungan romantis dan hubungan seksual dengan pasangan online membuat semakin buruknya hubungan dengan pasangan dalam kehidupan nyata.

Selain itu, individu yang kecanduan cenderung berbohong padanya pasangan dalam dunia nyata atau anggota keluarga tentang durasi waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet atau berbohong kepada mereka tentang biaya yang telah dikeluarkan karena masalah kecanduannya Internet. Hal ini akan mengakibatkan anggota keluarganya tidak percaya kepadanya.

#### *c. Masalah Pekerjaan :*

Penyalahgunaan internet oleh karyawan selama jam kerja merupakan keprihatinan mengkhawatirkan bagi seorang manajer. Sebuah survei atas 1.000 perusahaan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa,



55% dari eksekutif percaya bahwa dengan keseringan browsing situs yang berorientasi kesenangan mempengaruhi efisiensi kerja mereka. Satu perusahaan mencoba melacak *Traffic* yang terjadi pada koneksi internet perusahaan mereka dan menemukan bahwa hanya 23% dari penggunaan itu terkait dengan bisnis. Setiap pemborosan sumber daya perusahaan dan waktu di tempat kerja merupakan masalah bagi manajer dan perusahaan tersebut.

Oleh karena itu, karyawan yang kecanduan internet mungkin akan di PHK jika mereka tidak mampu menekan keinginan mereka dan tertangkap basah menggunakan sumber daya jaringan perusahaan mereka untuk kesenangan mereka sendiri.

*d. Masalah Psikis :*

Seorang pecandu menjadi bergantung pada internet dan kehilangan kontrol diri terhadap internet. Jika dihentikan penggunaan internetnya, maka muncul gejala penarikan diri seperti gangguan mood dan perilaku.

Studi menunjukkan adanya hubungan kuat antara penggunaan internet yang berlebihan dan gangguan mental yang serius. Untuk penelitian dalam edisi Maret 2000 *Journal of Affective Disorders*, peneliti mewawancarai 20 orang seperti *Moore* (bukan nama sebenarnya) yang hidupnya telah terganggu oleh Internet. Hampir semua dari mereka didiagnosis dengan penyakit mental yang serius, seperti gangguan

bipolar. Banyak yang mengorbankan tidur untuk menghabiskan rata-rata 30 jam seminggu online di luar pekerjaan. Karena Internet adalah suatu pengalaman multimedia yang kuat, seseorang mungkin menjadikan mereka tidak peka untuk melakukan kegiatan seperti membaca, menulis. Perhatian dan konsentrasi menjadi turun sebagai akibat dari penggunaan Internet yang berlebihan. Bahkan dalam tingkat yang berat dapat meningkatkan depresi.

Kemampuan untuk menciptakan identitas palsu saat *online* dengan tidak memainkan dirinya sendiri saat *online*. Mereka dapat dengan bebas memodifikasi identitas mereka, posisi kerja, status perkawinan, atau lainnya dari sejumlah karakteristik yang mempengaruhi peran mereka dalam kehidupan nyatanya. Identitas merupakan faktor kunci dalam kehidupan semua orang. Tanpa identitas, atau dengan identitas yang rancu, membuat seseorang menjadi krisis identitas dan bermasalah dalam kehidupan sosial.

*e. Masalah Finansial :*

Masalah keuangan muncul karena penggunaan waktu yang signifikan yang dihabiskan oleh seseorang untuk *online*, yang mengakibatkan membengkaknya biaya untuk membayarnya. Masalah keuangan yang umum adalah tagihan besar untuk penggunaan beberapa layanan, sambungan telepon, pulsa dan biaya tagihan listrik. Beban keuangan lain mungkin termasuk uang virtual yang dihabiskan di situs seperti

*eBay* dan biaya kartu kredit untuk pembelian bisa menjadi tinggi ketika pecandu tidak mengontrol berapa banyak uang yang telah mereka habiskan.

Selain itu, ada berbagai situs yang menarik seseorang untuk berjudi dengan taruhan yang tinggi secara *online* dan memungkinkan seseorang akhirnya kehilangan uang ratusan ribu atau bahkan jutaan dalam semalam. Semua kegiatan ini akan menjadi beban pada keseimbangan keuangan pecandu internet dan jika mereka tidak menghentikan kecanduan mereka, mereka mungkin menghadapi ancaman mengalami kemiskinan.

*f. Masalah Sosial :*

Dalam hal ini, yang paling berat adalah efek sosiologisnya. Masalahnya adalah, bahwa mereka menghabiskan banyak waktu untuk *online* mengakibatkan mereka menarik diri dari masyarakat. Mereka melarikan diri dari kenyataan ke dalam dunia tanpa batas.

Dengan menghabiskan waktu yang lama dalam dunia *cyber*, mereka secara tidak langsung mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti ; waktu dengan keluarga, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, bekerja dan juga masalah kesehatan. Kecanduan internet juga merupakan salah satu penyebab keretakan hubungan pernikahan dan keluarga, dan runtuhnya karir yang menjanjikan.

Dampak lain yang muncul karena kecanduan internet tidak hanya membuat seseorang menarik diri dari kehidupan sosial, tetapi juga membuat seseorang mencari jalan untuk memfasilitasi kegiatannya, dan hal itu mendorong seseorang berperilaku menyimpang, menipu dan bahkan melakukan tindakan kriminal, atau melihat dan mendownload gambar, film, video yang ilegal.

Internet menyediakan fasilitas di mana seseorang dapat berinteraksi dengan orang lain di belakang layar, tanpa mengetahui penampilan individu lain. Di Internet, emosi dapat dinyatakan dengan simbol-simbol. Kata-kata tertentu yang ditunjuk untuk menyampaikan perasaan (misalnya jika tertawa hanya menggunakan symbol :D ). Hal hal tersebut secara jangka panjang, mengakibatkan hilangnya kebutuhan untuk menggunakan keterampilan komunikasi visual dari tubuh, wajah, dan tangan. Mereka dapat melemahkan dan mungkin berakhir menjadi tanpa ekspresi, menggunakan teks untuk menyampaikan emosi mereka kepada orang lain ketika bertemu tatap muka.

Selain itu, sebagai seorang pecandu internet online menghabiskan lebih banyak waktu, mereka biasa berkomunikasi dengan kata yang diketik, dan mengakibatkan kesulitan untuk berbicara dengan orang dalam kehidupan nyata.

*g. Masalah Pendidikan :*

Internet telah lama dipuji sebagai alat pendidikan yang sangat baik yang mendorong sekolah untuk menggunakan layanan Internet didalam lingkungan sekolah. Namun, satu survei mengungkapkan bahwa 86% dari guru, pustakawan, dan koordinator komputer yakin bahwa penggunaan Internet oleh anak-anak tidak memperbaiki kinerja akademis. Young menemukan bahwa 58% dari siswa dilaporkan mengalami penurunan hasil belajar, penurunan di kelas, dikarenakan penggunaan Internet yang berlebihan. Hal ini karena siswa terlalu sering browsing situs *web* yang tidak relevan, terlibat di *chat room* yang tidak jelas, berbicara dengan teman di Internet, dan bermain game.

Pecandu internet kebanyakan mahasiswa, waktu awalnya diamana lebih banyak dihabiskan untuk belajar berubah menjadi waktu ke internet, dan nilai akan mulai menurun. Sementara siswa mungkin yakin bahwa mereka mengendalikan kehidupan mereka, kecanduan mereka benar-benar telah mendominasi kecanduan mereka yang akhirnya menipu diri mereka sendiri.

Faktor resiko kecanduan internet adalah sebagai berikut :

- (1) Seseorang menderita *Ansietas*. Seseorang yang menderita ansietas akan menggunakan internet untuk menghindari kekhawatiran dan ketakutannya. Gangguan ansietas seperti obsesif kompulsif berkontribusi terhadap pengecekan email yang berlebihan dan kompulsi untuk menggunakan internet.
- (2) Seseorang menderita *Depresi*. Internet dapat digunakan untuk lari dari perasaan depresi, tetapi penggunaan internet berlebihan dapat menyebabkan masalah yang lebih buruk, kecanduan internet berkontribusi pada isolasi dan kesepian.
- (3) Seseorang yang mengalami jenis *kecanduan* yang lain. Banyak penderita kecanduan internet mengalami *kecanduan* lain seperti seks, alkohol, obat-obatan terlarang, dan perjudian.
- (4) Seseorang dengan kurangnya dukungan sosial. Seseorang dengan kecanduan internet sering menggunakan *chatrooms*, *instant messaging*, atau *online game* sebagai cara yang aman untuk membentuk hubungan baru dan lebih percaya diri untuk berhubungan dengan orang lain.
- (5) Remaja. Seorang remaja dapat merasakan bahwa persahabatan di internet lebih nyaman daripada di dunia nyata.
- (6) Seseorang dengan aktivitas sosial yang rendah. Sebagai contoh, penjagaan berlebihan terhadap anak akan menyebabkan anak tersebut sulit untuk keluar rumah atau berhubungan dengan temannya sehingga ia cenderung menggunakan internet di rumah untuk berinteraksi dengan

orang lain di luar rumah.

### **3. Dewasa Awal**

#### **a. Pengertian Dewasa Awal**

Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, seperti juga istilah *adollescence-adolescer* yang berarti "tumbuh menjadi kedewasaan". Akan tetapi, kata *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti "telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna" atau "telah menjadi dewasa". Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1999 : 245).

Menurut ahli sosiologi Kenneth Kenniston (Santrock, 2002) masa muda (*youth*) adalah masa periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan proses perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi sementara. Masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia dua puluhan dan berakhir pada usia tiga puluhan (Santrock, 2002). Menurut Erickson, masa dewasa awal berada pada tahap *Intimacy vs Isolation*, pada masa ini individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk relasi intimasi dengan orang lain. Erickson juga menggambarkan keintiman sebagai penemuan terhadap diri sendiri pada orang lain, tanpa harus kehilangan diri sendiri (Santrock, 2002).

Selama masa dewasa yang panjang ini, perubahan fisik dan

psikologis terjadi pada waktu-waktu yang diramalkan seperti pada masa kanak-kanak dan individu yang juga mencakup periode yang cukup lama. Saat terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis tertentu, masa dewasa biasanya dibagi menurut periode yang menunjukkan pada perubahan-perubahan tersebut, bersama dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan tekanan-tekanan yang timbul akibat perubahan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, Hurlock (1999 : 245) membagi masa dewasa dibagi kedalam tiga fase, yaitu :

- 1) Fase dewasa awal : usia 18 tahun sampai 40 tahun
- 2) Fase dewasa madya : usia 40 tahun sampai 60 tahun
- 3) Fase dewasa akhir : usia 60 tahun sampai kematian

Menurut perkembangan psikososial, dewasa awal ditandai dengan adanya penemuan keintiman serta keterasingan. Keintiman dapat terjadi karena kita telah mengenal diri kita dengan cukup baik dan merasa cukup aman dengan identitas yang kita miliki. Pada masa dewasa awal inilah individu membuat komitmen personal yang dalam dengan orang lain, yakni dengan membentuk keluarga. Apabila individu pada masa ini tidak mampu melakukannya, maka akan merasa kesepian dan meras terasing.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal yaitu masa yang ditandai dengan tercapainya perkembangan fisik yang optimal, mencapai kemandirian dan masa membangun hubungan yang baru dengan orang lain dalam rangka membentuk keluarga yang berusia 18 sampai 40 tahun.



### **b. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal**

Menurut Havigurst (Hurlock, 1999 : 252), setiap masa perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan. Tugas-tugas perkembangan memiliki peranan penting untuk menentukan arah perkembangan yang normal. Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu mulai bekerja, memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan tunangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Tugas perkembangan masa dewasa awal menurut Santrock (2002) yaitu :

- a. Mendapatkan suatu pekerjaan
- b. Memilih teman hidup
- c. Membentuk keluarga
- d. Membesarkan anak
- e. Mengelola rumah tangga
- f. Bertanggung jawab sebagai warga negara
- g. Bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai

Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun terakhir kehidupan mereka.

### c. Ciri - Ciri Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola - pola kehidupan baru dan harapan - harapan sosial baru. Individu dewasa awal mulai diharapkan untuk memainkan peran - peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, pencari nafkah dan mulai mengembangkan sikap - sikap baru, keinginan, dan nilai - nilai baru sesuai dengan tugas baru. Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini suatu periode yang khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang (Hurlock, 1999 : 246).

Periode ini merupakan periode yang sangat sulit dari rentang kehidupan seseorang, hal ini dikarenakan sebagian besar anak mempunyai orang tua, guru, teman atau orang lain yang bersedia menolong para dewasa awal dalam menyesuaikan diri. Sekarang, sebagai orang dewasa, para dewasa awal ini diharapkan mengadakan penyesuaian diri secara mandiri (Hurlock, 1999).

Masa dewasa awal adalah masa dimana para dewasa awal mulai dituntut mandiri secara ekonomi dan mandiri dalam membuat keputusan. Hal yang paling menunjukkan seorang individu mulai memasuki masa dewasa awal adalah ketika individu tersebut mulai mendapatkan pekerjaan yang tetap. Kemampuan untuk membuat keputusan adalah ciri lain yang tidak sepenuhnya terbangun pada masa dewasa awal. Membuat keputusan yang dimaksud adalah pembuatan keputusan secara luas mengenai karir, membentuk keluarga, mulai membangun suatu hubungan dengan pasangan serta mengenai gaya hidup dari dewasa awal itu sendiri (Santrock, 2002).

Pada masa dewasa awal, perubahan - perubahan yang juga akan

terjadi adalah mengenai cara berpikir orang dewasa muda yang mulai berbeda dengan remaja (Santrock, 2002). Di masa ini, para dewasa awal mulai matang, mulai memasuki tahun-tahun masa dewasa, mulai menyadari perbedaan pendapat dan berbagai perspektif yang dipegang oleh orang lain. Pada masa dewasa awal, individu akan mulai berubah dari mencari pengetahuan, menerapkan apa yang diketahui untuk mengejar karir dan membentuk keluarga. Berikut ada beberapa fase yang akan dilewati setiap individu ketika memasuki masa dewasa awal (Santrock, 2002), yaitu :

a) Fase Mencapai Prestasi

Fase ini adalah fase dimana dewasa awal melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti pencapaian karir dan pengetahuan. Para individu yang mulai memasuki dewasa awal akan mampu menguasai kemampuan kognitif yang dimiliki, sehingga memperoleh kebebasan yang cukup.

b) Fase Tanggung Jawab

Memasuki fase tanggung jawab, dimana fase ini terjadi ketika keluarga terbentuk dan perhatian diberikan pada keperluan - keperluan pasangan dan keturunan. Perluasan kemampuan kognitif yang sama diperlukan pada saat karir individu meningkat dan tanggung jawab kepada orang lain akan muncul dalam pekerjaan dan komunitas.

c) Fase Eksekutif

Fase ini terjadi ketika individu mulai memasuki masa dewasa tengah, dimana seorang individu mulai bertanggung jawab kepada sistem kemasyarakatan dan organisasi sosial. Pada fase ini, individu mulai membangun pemahaman tentang bagaimana organisasi sosial bekerja dan berbagai hubungan kompleks yang terlibat didalamnya.

d) Fase Reintegratif

Fase reintegratif adalah fase yang akan terjadi di akhir masa dewasa, dimana orang dewasa yang lebih tua memilih untuk memfokuskan tenaga mereka pada tugas dan kegiatan yang bermakna.

**B. Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet.**

Individu yang berada dalam tahapan dewasa awal, dalam perkembangan psikososial, menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain (Santrock, 2002). Kebutuhan akan intimasi adalah suatu hal yang universal dan sudah menetap pada diri setiap manusia sepanjang hidupnya.

Apabila individu dewasa awal dapat membentuk persahabatan yang sehat dan hubungan dekat yang intim dengan individu lain, maka intimasi akan tercapai. Namun, jika individu tidak berhasil mengembangkan intimasinya, maka individu tersebut akan mengalami isolasi, merasakan kesepian dan terasing. Sullivan mengungkapkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang sangat tidak menyenangkan dan menimbulkan pengalaman yang berhubungan dengan tidak terpenuhinya dan terhambatnya

kebutuhan atas intimasi manusia yang diperlukan untuk intimasi interpersonal (Brehm, 1992). Weiten & Llyod (2008) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan suatu keadaan ketika individu memiliki lebih sedikit hubungan interpersonal dibandingkan yang diharapkannya atau ketika hubungan tersebut tidak memuaskan seperti yang diharapkannya.

Weiss (Weiten & Llyod, 2008) mengungkapkan bahwa kesepian disebabkan bukan karena kesendirian, tetapi karena tidak adanya hubungan tertentu yang diharapkan. kesepian selalu muncul sebagai respon terhadap ketidakhadiran beberapa atau tipe-tipe hubungan khusus atau lebih tepatnya sebuah respon terhadap ketidakadaan suatu hubungan yang diharapkan.

Saat ini internet dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesepian, meskipun pendekatan ini sendiri dianggap dapat menjadi pedang yang bermata dua (Weiten & Llyod, 2008). Di satu sisi, penggunaan internet pada individu yang mengalami kesepian biasanya menimbulkan keuntungan seperti mengurangi kesepian, mengembangkan perasaan mendapat dukungan sosial, dan membentuk persahabatan secara online (Weiten & Llyod, 2008).

Selanjutnya, bila orang yang mengalami kesepian menghabiskan banyak waktu online di internet, maka orang tersebut akan menyediakan waktu yang lebih sedikit untuk hubungan tatap muka di dunia nyata (Weiten & Llyod, 2008). Penelitian lain menunjukkan bahwa pada individu yang mengalami kesepian lebih sering menunjukkan penggunaan internet juga menyebabkan gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-harinya (Weiten & Llyod, 2008) serta memicu timbulnya kecanduan internet (Weiten & Llyod, 2008).

Individu yang mengalami kesepian menganggap menggunakan internet memberikan manfaat positif pada dirinya, seperti mengurangi rasa malu dan rasa takut untuk dikenali orang lain seperti yang dialami saat di dunia nyata. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa internet telah menciptakan sebuah alam yang kondusif untuk pelarian dari ketegangan mental yang dialami, yang pada akhirnya dapat memperkuat ke arah pola perilaku kecanduan terhadap internet tersebut.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ivan (2007) bahwa kecanduan merupakan suatu hubungan emosional dengan suatu objek atau kejadian, dimana individu yang mengalaminya mencoba untuk menemukan kebutuhannya terhadap intimasi. kecanduan (pada tingkat yang paling dasar) adalah sebuah usaha untuk mengontrol dan memenuhi keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan. Sehingga dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa perilaku kecanduan individu terhadap internet tersebut merupakan upaya yang dilakukannya dalam memenuhi kebutuhannya akan intimasi.

kecanduan internet oleh Young (1998) diungkapkan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet (Weiten & Llyod, 2008). Penggunaan internetnya sangat berlebihan, sehingga pada akhirnya mengganggu fungsinya dalam pekerjaan, di sekolah, atau di rumah, serta menyebabkan korbannya mulai menyembunyikan tingkat

ketergantungannya terhadap internet tersebut. Penggunaan internet yang bersifat patologis biasanya selalu dihubungkan dengan kerusakan yang signifikan terhadap bidang sosial, psikologis dan pekerjaannya (Young, 1999).

Beberapa orang menunjukkan penggunaan internet secara patologis untuk satu tujuan tertentu, seperti layanan seks secara *online* atau perjudian secara online, sedangkan yang lainnya menunjukkan sesuatu yang bersifat lebih umum, yaitu keseluruhan bentuk kecanduan internet (Weiten & Llyod, 2006).

### **C. Kesepian Dan Kecanduan Internet Dalam Perspektif Islam**

Tiada lagi kenikmatan yang lebih besar dalam hidup kita selain menceburkan diri dalam Islam. Islamlah akan mengantarkan kita untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Dengan Islam kita akan memperoleh keselamatan dunia dan akhirat. Manusia, diciptakan oleh Allah SWT dari unsur tanah dan kemudian baru ditiupkan ruh. Kita yang terbuat dari tanah ini merupakan sesuatu yang rendah, maka dari itu kita cenderung melakukan perbuatan hina. Hanya dengan petunjuk dan tuntunan-Nya kita akan cenderung untuk melakukan kebaikan. Tarik menarik antara hal baik dan buruk akan terus-menerus dihadapi dalam kehidupan manusia di muka bumi ini. Selain itu kita juga akan menghadapi tantangan lain, yakni strategi iblis yang tiada henti menyesatkan kita iblis.

Yang telah disebutkan dalam Q.S Al-Hijr ayat 39 :

﴿ رَبِّ ۖ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَا أُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴾

39. Iblis berkata: "Ya Tuhanku, oleh sebab Engkau Telah memutuskan bahwa Aku sesat, pasti Aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan ma'siat) di muka bumi, dan pasti Aku akan menyesatkan mereka semuanya,

Disinilah keimanan manusia diuji. Jika manusia memang beriman kepada Allah SWT, maka dia akan dapat menghadapi semuanya dengan baik tentu saja hanya dengan bantuan dari-Nya. Dari banyak masalah yang harus dihadapi manusia, pasti juga banyak akibat yang dialaminya. Salah satu bentuk akibat dari masalah yang muncul adalah kesepian. Ketika seseorang tidak mampu lagi menghadapi suatu masalah, kemudian malah di diasingkan, dipojokkan dan dijauhi, secara perlahan dia akan merasakan kesepian. Dia akan merasa tidak ada lagi orang yang peduli dengannya. Padahal, kalau dia adalah seorang yang beriman, pasti dia ingat kepada Rabbnya. Yang akan selalu ada untuknya kapanpun, dimanapun dan bagaimanapun keadaan orang itu.

Allah SWT telah menjawabnya dalam Al Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 :

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut ayat tersebut, solusinya adalah dzikrullah (mengingat Allah



SWT). Zikir ada tiga, zikir hati yakni dengan mengingat Allah dan berbagai nikmat-Nya, zikir lisan yakni dengan banyak menyebut/memuji Allah SWT (ucapan yang lazim adalah : Subhannallah, Alhamdulillah, Laa ilaha illa Llah, Allahu Akbar), dan zikir amal, yakni dengan melakukan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Niscaya dengan zikir kepada Allah pada tiga jenis zikir tersebut, hati kita tidak pernah lagi merasa kesepian (tenang).

Diantara sifat-sifat tercela yang dilarang oleh syariat ialah berlebih-lebihan. Termasuk didalam nya berlebihan dalam berbagai hal. Seperti berlebihdan dalam penggunaan harta atau berfoya-foya, berlebihan dalam makan dan minum, dan berlebihan dalam waktu. Maka dari itu, jika seseorang telah mengalami kecanduan internet, berarti orang tersebut sudah masuk dalam golongan orang yang suka berlebih-lebihan. Seorang yang mengalami kecanduan internet, akan berlebihan dalam waktu. Waktu yang seharusnya bisa di gunakan untuk hal – hal lain yang bermanfaat ternyata habis untuk hanya mengakses internet.

Allah Tabaaraka wa Ta`ala berfirman :

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ

الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ٥١٣ ﴾

53. Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa[1314] semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Berkata ar- Raaghib : *“Sikap berlebih-lebihan itu adalah sikap melampaui batas dalam segala bentuk perbuatan yang dilakukan oleh seorang manusia ,walaupun di dalam berinfaq – dimana sikap berlebih-lebih ini lebih dikenal”*.

Dan berkata Imam Sufyan bin `Uyainah : *“Apapun yang di-infaqkan selain pada ketaatan kepada Allah Ta`ala merupakan melampaui batas walaupun sedikit”*.

Berkata Ibnu Jureij dari `Atho` bin Abi Rabaah : *“Mereka dilarang dari sikap berlebih-lebihan dalam segala sesuatu”*.

Berkata Ibnu Katsir : *“Jangan berlebih-lebihan dalam makanan karena ada padanya mudharat terhadap akal dan badan”*.

Mereka mengatakan : *“Sesungguhnya yang dikatakan tabdziir (berbuat mubadzir) ialah membelanjakan harta tidak pada tempatnya, bisa dalam bentuk maksiat, bisa juga pada tempat yang tidak ada faedah dalam bentuk bermain-main dan menghambur harta tersebut. Sedangkan sikap berlebih-lebihan adalah dalam bentuk berlebih-lebihan dalam makanan, minuman dan pakaian tanpa hajat”*.

Selain itu, seorang yang benar-benar mengalami addiksi, pasti juga akan berlebihan dalam hal biaya atau harta. Demi untuk dapat mengakses internet, seseorang akan rela mengeluarkan banyak uang untuk membayar abonemen telpon, pulsa, listrik dan lainnya. Padahal uang-uang itu bisa dia gunakan untuk hal lain yang lebih bermanfaat, contohnya seperti di sodaqohkan, diberikan pada anak yatim dan fakir miskin, dan sebagainya.

Dari Khaulah al Anshoriyah berkata : Saya telah mendengar Nabi Shollallahu `alaihi wa Sallam bersabda :

إِنَّ رَجُلًا يَتَخَوَّضُونَ فِي مَالِ اللَّهِ بِغَيْرِ حَقٍّ فَلَهُمْ النَّارُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

*“Sesungguhnya kaum lelaki terlalu menceburkan diri mereka pada harta Allah bukan pada kebenaran, maka bagi mereka neraka di hari kiamat”.*

Nabi Shollallahu `alaihi wa Sallam bersabda :

عَنْ مَالِهِ لَا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ وَمِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ

*“Tidak akan bergerak dua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat, sampai ditanyakan kepadanya tentang umurnya kemana dia habiskan, tentang ilmunya pada apa dia lakukan, tentang hartanya dari mana dia hasilkan dan pada apa dia belanjakan”.*

Membelanjakan rezeki yang dianugerahkan Allah dengan melakukan perbelanjaan secara hemat dan sederhana, yakni tidak boros dan tidak kikir atau bakhil, melainkan senantiasa membelanjakan harta di tengah-tengah yang demikian itu. Sikap hidup sederhana ini adalah sifat yang diridhai Allah. Sedangkan kebalikannya, perilaku hidup yang berlebih-lebihan itu sangat dimurkai Allah. Bahkan orang yang melakukannya disebut sebagai saudara setan.

Hal ini terlihat dari penjelasan ayat berikut ini:

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذِرْ تَبْذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ

كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

(26). Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.

(27). Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah Saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.

Namun sebaliknya, Allah pun melarang kita untuk berlaku kikir dan enggan mengeluarkan harta pada saat-saat dibutuhkan, seperti untuk keperluan belanja dan kebutuhan sehari-hari, untuk kepentingan umat atau masyarakat umum, untuk menanggulangi bahaya kelaparan dan sebagainya. Di lain itu, Allah swt mewajibkan kita mengeluarkan zakat, infak, dan sedekah, yang bertujuan agar harta itu dapat difungsikan sebagiannya untuk keperluan *Fi Sabilillah* dan untuk kepentingan masyarakat.

#### D. Hipotesis

Terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan internet yang dialami.